

قدرت حقیقی

گری زوکا / لیندا فرانسیس

ترجمه‌ی: حمیدرضا رفیعی



نشر ترنگ

۱۳۹۸

فهرست

مقدمه	۷
فصل اول: مبانی	
گونه‌ی جدید	۱۵
قدرت حقیقی	۲۲
احساسات	۲۷
مدرسه‌ی زمین	۳۳
پردازش انرژی (بخش اول)	۴۰
پردازش انرژی (بخش دوم)	۴۵
پردازش انرژی (بخش سوم)	۵۱
افزودن رنگ	۵۸
پویش (اسکن کردن)	۶۳
درباره‌ی آن فکر کنید	۶۷
وصل کردن نقاط	۷۳
لحظه‌ی حال	۷۹
احساسات، قدرت، و لحظه‌ی حال	۸۴
جدایی	۹۰
صمیمیت	۹۶

فصل دوم: گریز

چشم‌انداز روح	۱۰۷
خشم	۱۱۰
اعتیاد به کار	۱۲۰
پشت سر گذاشتن احساسات	۱۲۹
کمال‌گرایی	۱۴۰
راضی کردن	۱۴۹
حواس‌پرتی	۱۶۰
بی‌حوصلگی	۱۷۰
بت‌پرستی	۱۷۸
خوش‌خیالی	۱۹۰
محقق‌بودن	۱۹۵
الکل و مواد مخدر	۲۰۰
خوردن	۲۰۵
رابطه جنسی	۲۱۳

فصل سوم: موضوعات مشترک

جنگ قدرت	۲۲۵
در جست‌وجوی نجات‌دهنده	۲۳۶
قضاوت	۲۴۳
فراتر از فشار روحی	۲۵۰
نمودار	۲۵۷

مقدمه:

روزی، عموخوانده‌ی سرخپوستم در حالی که بر پیشانی و سپس بر سینه خود دست می‌گذاشت، رو به من کرد و گفت «برادرزاده، طولانی‌ترین سفر زندگی، سفر از ذهن به دل است.»

من و لیندا فرانسیس، یار معنوی‌ام، هنوز در همین سفر هستیم، شما هم همین‌طور. همه در همین مسیر هستیم. سفر به درون، آینده ما و تنها راه‌مان برای ساختن آینده است. حرکتی به سوی کمال، یکپارچگی و همدلی است. این همان شفایی است که همگی آرزویش را داریم و اگر هدف‌مان این است که به اوج شکوفایی استعدادهای خود دست یابیم، باید به این شفا برسیم.

این که یاد بگیریم احساسات‌مان را بشناسیم، یکی از دشوارترین کارهاست. بسیاری از مردم، حتی هنگام تلاطم خشم در وجودشان، نمی‌دانند که خشمگین‌اند. برخی دیگر نمی‌دانند غمگین هستند، در حالی که غم، تنها خورشیدی است که در صبحدم با آن طلوع می‌کنند. بیشتر مردم فقط هنگامی به احساسات خود آگاه می‌شوند که جریانات عمیق احساسی، زندگی‌شان را مختل کند و عاداتی را که به منظور بقا، دستیابی به موفقیت و سایر اعمال کسب کرده‌اند، به هم بریزد.

هشیاری احساسی - آگاه‌بودن از تمامی احساسات و هیجاناتی که در هر لحظه تجربه می‌کنیم - بسیار دشوار است، زیرا در هر لحظه دستخوش